

# Westdeutsche Hallenmeisterschaften

**Termin:** Samstag/Sonntag, 29./30. Januar 2005  
**Ort:** Dortmund, Helmut-Körnig-Halle  
**Meldung an:** Leichtathletik-Verband Rheinland  
 Postfach 201354, 56013 Koblenz, Fax: 0261/9144103  
 (dreifach auf DLV-Meldebogen)  
**Meldeschluss:** 11. Januar 2004 (Posteingang)

## Wettbewerbe und Mindestleistungen

Wettbewerb	Männer	Frauen	MJA	WJA
60m (100m)	6,9 (10,6)	7,8 (12,3)	7,1 (11,2)	8,0 (12,5)
200m	22,3	26,0	23,3	26,3
400m	50,0	60,5	52,5	61,5
800m	1:55,0	2:20,0	2:01,0	2:23,0
1500m	3:55,0	4:58,0	4:13,0	5:20,0
3000m	8:40,0		9:30,0	
60m Hü	8,5	9,0	8,8	9,2
100/110m Hü	15,5	15,6	16,1A/15,6B	16,1A/15,6B
3000/5000m Gehen	ohne	ohne	ohne	ohne
4x200m	ohne	ohne	ohne	ohne
4x400m	ohne			
3x1000m	ohne			
Hoch	1,95	1,64	1,90	1,64
Stab	4,50	2,80	4,00	2,80
Weit	7,00	5,65	6,50	5,50
Drei	13,50	10,50	12,80	10,50
Kugel	14,30	11,20	13,00	10,80

## Anfangshöhen

### Hochsprung

Männer: 1,85 m, Steigerung bis 2,00 m je 5 cm, dann 3 cm  
 Frauen: 1,54 m, Steigerung bis 1,64 m je 5 cm, dann 3 cm  
 MJA: 1,80 m, Steigerung bis 1,90 m je 5 cm, dann 3 cm  
 WJA: 1,49 m, Steigerung bis 1,64 m je 5 cm, dann 3 cm

**Stabhochsprung**

Männer:	4,10 m, Steigerung bis 4,50 m je 20 cm, dann 10 cm
Frauen:	2,40 m, Steigerung bis 2,80 m je 20 cm, dann 10 cm
MJA:	3,60 m, Steigerung bis 4,00 m je 20 cm, dann 10 cm
WJA:	2,40 m, Steigerung bis 2,80 m je 20 cm, dann 10 cm

**Hinweise:** Die Gänge und Tribünen der Helmut-Körnig-Halle dürfen nicht mit Spikes betreten werden. Teilnehmer/innen, die gegen diese Anordnung verstoßen, können von der Hallenleitung mit Hallenverbot belegt werden. Alle Wettkampfstätten haben Kunststoffbelag. Spikes dürfen nur mit Hallendornen von max. 6 mm Länge benutzt werden. Für die Dreisprungwettbewerbe stehen drei Balken (9 m, 11 m und 13 m) zur Verfügung. Bei der Abgabe der Stellplatzkarte ist verbindlich anzugeben, von welchem Brett gesprungen wird.

Männer, MJA:	11.00 m oder 13.00 m
Frauen, WJA:	9.00 m oder 11.00 m

Über 200 m, 400 m und über 4 x 200 m wird die Endlaufregelung für den Fall, dass zwei Endläufe erforderlich sind, wie folgt getroffen:

Vorlauf	Zeitendlauf		Vorlauf	Zeitendlauf	
Vorlauf 1.	1. Zeitendlauf	Bahn 3	Vorlauf 5.	1. Zeitendlauf	Bahn 2
Vorlauf 2.	1. Zeitendlauf	Bahn 4	Vorlauf 6.	2. Zeitendlauf	Bahn 2
Vorlauf 3.	2. Zeitendlauf	Bahn 3	Vorlauf 7.	1. Zeitendlauf	Bahn 1
Vorlauf 4.	2. Zeitendlauf	Bahn 4	Vorlauf 8.	2. Zeitendlauf	Bahn 1

**Startunterlagen:** Samstag, 29.01.05, ab 11.45 Uhr; Sonntag, 30.01.05, ab 8.00 Uhr, jeweils am Halleneingang Strobelallee.

**Umkleidemöglichkeiten:** In der Helmut-Körnig-Halle.

**Stellplatz und Wettkampfbüro:** In der Helmut-Körnig-Halle.

# Informationen?

## Aktuell – Schnell – Kostenlos!

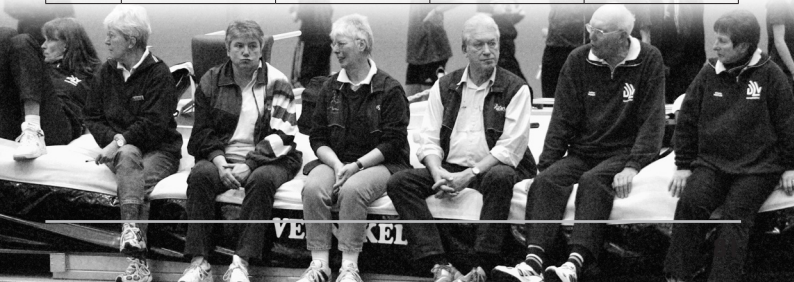
Dann melden Sie sich beim LVR-Newsletter an unter:

[www.LVRheinland.de/newsletter](http://www.LVRheinland.de/newsletter)

## Zeitplan

### Samstag

Zeit	Männer	Frauen	MJA	WJA
14.00	Weit VE			Stab VE 200m VL
14.20		200m VL		
14.40			200m VL	
15.00	200m VL	Hoch VE		
15.15			Weit VE	
15.20				60m Hü VL
15.35		60m Hü VL		
15.50			60m Hü VL	
16.05	60m Hü VL			
16.20		400m VL		
16.30	Drei VE	Stab VE		Hoch VE
16.35	400m VL			
17.05				400m ZE
17.15			400m ZE	
17.30	3x1000m ZE			
17.45			Drei VE	60m Hü E
17.50		60m Hü E		
17.55			60m Hü E	
18.00	60m Hü E			
18.10				20m E
18.15		200m E		
18.20			200m E	
18.25	200m E			
18.30				800m ZE
18.40		800m ZE		
18.50			800m ZE	
19.00	800m ZE			



## Sonntag

Zeit	Männer	Frauen	MJA	WJA
10.15	5000m Ge	3000m Ge	5000m Ge	3000m Ge
11.00			Stab VE Kugel VE	60m VL
11.15		60m VL		
11.30	Hoch VE		60m VL	Weit VE
11.45	60m VL			
12.00				60m ZL
12.10		60m ZL		
12.20			60m ZL	
12.30	60m ZL Kugel VE			
12.40	4x400m ZE			
12.50				1500m ZE
13.00		Weit VE 1500m ZE	Hoch VE	
13.10			1500m ZE	
13.20	1500m ZE			
13.30				60m E Kugel VE
13.35		60m E		
13.40			60m E	
13.45	Stab VE 60m E			Drei VE
13.55		400m E		
14.05	400m E			
14.15			3000m ZE	
14.30	3000m ZE			
15.00		Kugel VE Drei VE		4x200m ZE
15.25		4x200m ZE		
15.45			4x200m ZE	
16.15	4x200m ZE			

**Anreisehinweise:** Innerhalb Dortmunds der Ausschilderung „Westfalenhalle/ Westfalenstadion“ folgen.

**Telefon:** In Notfällen (z. B. Stau bei der Anreise) steht am Veranstaltungstag die Rufnummer 0231/1204394 zur Verfügung.